Gewichtsdagboek

Wilt u (na de behandeling tegen kanker) afvallen of juist aankomen? Gebruik dan dit dagboek om uw doelen en een tijdschema te noteren en tussendoor uw vorderingen bij te houden.

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Er zijn twee eenvoudige manieren om te beoordelen of uw gewicht een risico vormt voor uw gezondheid: het berekenen van de **Body Mass Index** en het meten van de **tailleomvang**.

Om uw BMI te berekenen, deelt u uw gewicht (in kilo's) door uw lengte in het kwadraat (in meters): $\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{lengte (m) x lengte (m)}}$

Download ook de sheet 'Behoud een gezond gewicht' voor meer informatie over lichaamsgewicht en het verband met kanker.

Vul in deze tabel in wat u nu weegt en hoeveel u uiteindelijk wilt afvallen. Bedenk dan wanneer u dit bereikt wil hebben. Vul ook tussentijdse doelen in. Zo kunt u tijdens het afvallen controleren of u op schema zit.

	NU	EINDDOEL	TUSSENDOEL 1	TUSSENDOEL 2	TUSSENDOEL 3
	datum:	datum:	datum:	datum:	datum:
Gewicht:	kg	kg	kg	kg	kg
BMI:					
Tailleomvang:	cm	cm	cm	cm	cm

De aanbeveling van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds over gewicht:

- **Streef naar een slank postuur maar vermijd ondergewicht**
  Overgewicht en obesitas verhogen het risico op kanker, met name dikke darmkanker en borstkanker. Door gezond te eten en regelmatig te bewegen behoudt u een gezond gewicht.

In deze tabel kunt u bijhouden hoe uw gewicht zich ontwikkelt.

Datum:								
Gewicht:	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
BMI:								
Tailleomvang:	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

Datum:								
Gewicht:	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
BMI:								
Tailleomvang:	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm